

О. А. Овчинко

O. A. Ovchinko

*Сибирский юридический институт МВД России,
старший преподаватель кафедры огневой
и тактико-специальной подготовки*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ
В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА» В ВУЗАХ МВД РОССИИ**

**PSYCHOLOGICAL METHODS OF TRAINING
IN THE COURSE OF MASTERING THE DISCIPLINE
«FIRE TRAINING» IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые методы психологической подготовки и возможности их применения при обучении курсантов образовательных организаций МВД России стрельбе из пистолета.

Summary. The article discusses some methods of psychological training and the possibility of their application in training cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia to shoot a pistol.

Ключевые слова: идеомоторная тренировка, визуализация, огневая подготовка, тренировка, курсанты, техника производства выстрела.

Keywords: ideomotor training, visualization, fire training, training, cadets, shot production techniques.

В процессе освоения приемов и правил стрельбы (начальный этап обучения стрельбе), приобретения практических навыков действий с оружием, а также при выполнении подготовительных упражнений с оружием у обучающихся создаются правильные представления об отдельных элементах выстрела (изготовка, хват оружия, прицеливание, обработка спуска курка с боевого взвода) и о технике производства выстрела в целом. На данном этапе при выполнении различных подготовительных и учебных упражнений формируются умения производства выстрела из пистолета в неограниченное время, в результате к окончанию этого этапа (1-й курс) обучения практически все курсанты выполняют упражнения стрельб на положительные оценки.

На основе уже сформированных навыков медленной стрельбы курсанты начинают осваивать технику стрельбы из пистолета в ограниченное время (с 3-го семестра обучения), которая совершенствуется в процессе дальнейшего освоения дисциплины «Огневая подготовка».

Для некоторых обучающихся переход с медленной стрельбы на выполнение упражнений с ограничением времени вызывает трудности, связанные с неспособностью самостоятельно определить ошибки, допускаемые в технике производства выстрела, и соответственно вовремя их устранить.

Особое значение при стрельбе в ограниченное время приобретает правильная техника спуска курка. Спуск курка с боевого взвода при постоянном контроле за положением мушки в прорези целика — самый сложный элемент в технике выстрела.

Прицеливание и спуск курка — действия, представляющие единый процесс. Связное выполнение этих действий имеет свои трудности, так как оно находится в противоречии с привычками человека.

При стрельбе из пистолета колебания руки с оружием неизбежны и у начинающего стрелка появляется желание поймать момент, когда вершина ровной мушки совместилась с точкой прицеливания, и нажать на спусковой крючок, но правила спуска курка требуют равномерного и плавного нажима, без ускорения движения.

При производстве выстрела давлением пальцем следует усиливать постепенно и равномерно, потому что быстрое нажатие, как правило, приводит к резкому отклонению ствола оружия, так называемому дерганью. Под «дерганьем» обычно понимается резкое движение указательного пальца на спусковом крючке оружия в момент выстрела, которое приводит к отклонению канала ствола оружия в момент вылета пули. Стрелок при этом не видит своей ошибки вследствие отдачи оружия.

Проведенный преподавателями кафедры огневой и тактико-специальной подготовки анализ низкого уровня огневой подготовки некоторых курсантов при выполнении упражнения стрельб с ограничением времени (по условиям упражнения необходимо произвести 4 выстрела за 10 секунд по обозначенной на мишени зоне поражения) выявил наиболее распространенные ошибки в технике производства выстрела.

Так, основной грубой ошибкой, допускаемой практически всеми, является так называемое дерганье за спусковой крючок.

Достаточно часто встречается такая ошибка не только у неопытных стрелков, но и у желающих попасть только в «десятку», они поджидают момент, когда мушка совмещается с точкой прицеливания. При этом, ожидая выстрела и отдачи оружия, реагируют на него за доли секунды до действительного срыва курка, совершая произвольные движения корпусом (вперед) либо рукой с оружием (как правило, вниз), и тем самым смещают положение канала ствола оружия.

Также к отклонению ствола оружия в момент выстрела могут привести иные резкие, обычно произвольные движения, например, содрогание плеча, руки, корпуса и др. Такие действия наблюдаются чаще всего у стрелков, боящихся выстрела и ожидающих его.

Задача преподавателя — своевременно выявить такие ошибки и объяснить причины их появления обучающимся.

Для исправления ошибок в технике производства выстрела, закрепления положительного результата в процессе работы со слабоуспевающими курсантами на занятиях по огневой подготовке авторами был использован метод идеомоторной тренировки и визуализации.

Идеомоторная тренировка (от греч. *idea* — «образ» и лат. *motor* — «приводящий в движение») — это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования [1].

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Работы по идеомоторной практике в учебно-тренировочном процессе спортсменов проводились многими исследователями (А. Ц. Пуни (1940), И. Келси (1961), В. Я. Дымерский (1965); А. А. Белкин (1969), Г. Тивальд (1973) и др.). И многими авторами отмечается, что влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт.

Также давно зарекомендовавшей себя в спорте и применяемой спортсменами различного уровня, является техника визуализации (от лат. *Visualis* — «зрительный») — общее название приемов представления числовой информации или физического явления в виде, удобном для зрительного наблюдения и анализа.

Исследования (А. Д. Пуни, Ю. З. Захарьянц и В. И. Силина, Е. Н. Суркова и др.) доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его либо про себя, либо шепотом. Эффективность проведенных исследований была подтверждена экспериментами известных психологов [2].

Визуализация является психической методикой подготовки, связанной с использованием всех чувств, включая мысли, чувства, эмоции и другие ощущения (зрение, слух, адреналин, чтобы создавать или воссоздавать собственный опыт). Построение психических образов помогает повторить и усовершенствовать двигательные навыки, сконцентрировать внимание, организовать действия.

В 2019–2020 учебном году преподаватели кафедры ОиТСП СибЮИ МВД России использовали описанные выше методы на занятиях по огневой подготовке с курсантами, имеющими низкий уровень огневой подготовки.

Как правило, к окончанию второго года изучения дисциплины «Огневая подготовка» у большинства курсантов сформированы прочные навыки производства выстрела и они уверенно выполняют упражнения, предусмотренные программой обучения на оценку «удовлетворительно». Однако в каждой учебной группе есть такие курсанты, у которых навыки формируются гораздо медленнее, чем у других, и с ними преподавателю приходится работать дополнительно на каждом занятии.

Для повышения результата работы с такой группой обучающихся преподавателями был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 человек из числа курсантов 2-го курса.

Для проведения эксперимента из слабоуспевающих по дисциплине курсантов были сформированы две группы (экспериментальная и контрольная).

Курсанты контрольной группы перед повторным выполнением упражнения стрельб готовились по обычной методике, отрабатывали технику производства выстрела по условиям выполняемого упражнения «вхолостую» без патрона.

С курсантами экспериментальной группы после тренировки «вхолостую» подготовка к повторному выполнению упражнения проводилась дополнительно с использованием вышеописанных методов по следующему алгоритму.

1. Обучающийся должен самостоятельно либо с помощью преподавателя определить цель предстоящих действий — выполнить упражнение на положительную оценку.

2. Обозначить задачи, которые предстоит решить для достижения поставленной цели:

- выполнить правильно каждый элемент выстрела;
- выполнить технически правильный выстрел.

После определения задач преподаватель еще раз подробно рассказывает правильное выполнение каждого элемента выстрела.

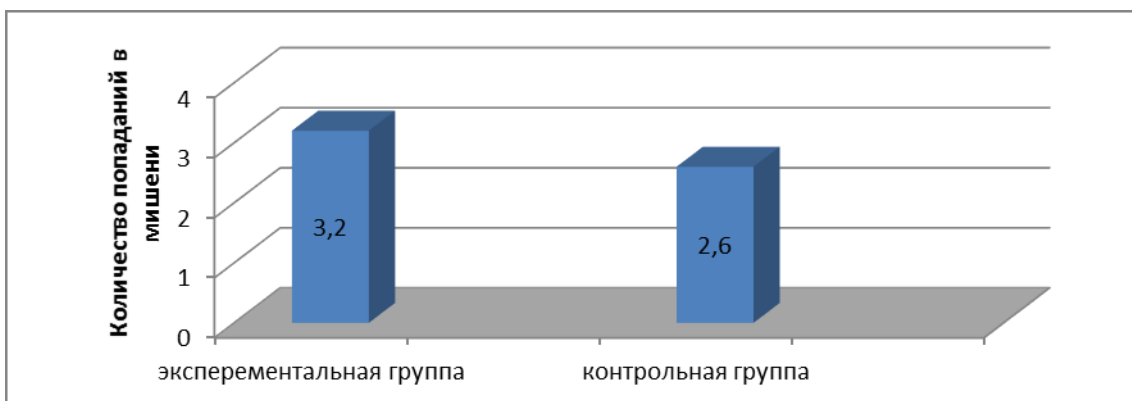
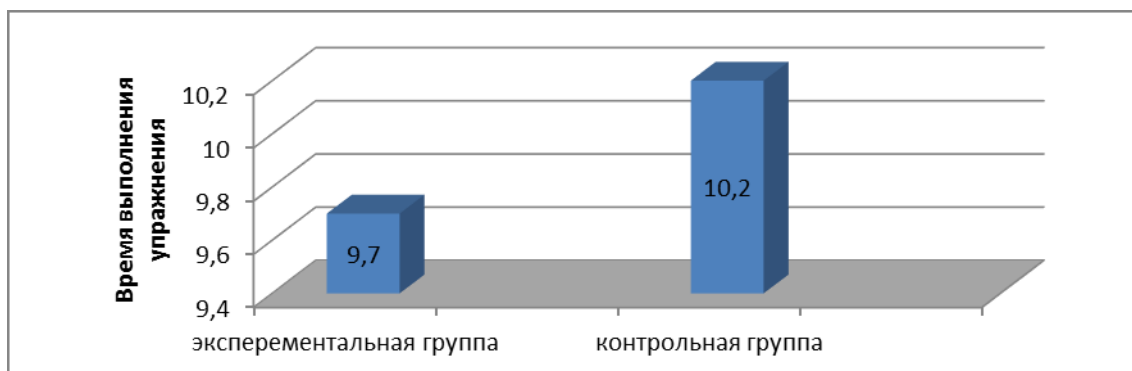
Перед непосредственным выполнением этих элементов курсантам предлагалось представить и воспроизвести следующие действия:

- представить себе изготовку для стрельбы стоя, правильное расположение туловища, равномерное распределение веса тела;
- представить быстрое извлечение пистолета из кобуры и досылание патрона в патронник;
- представить наведение оружия в район прицеливания, представить расположение на мишени прицельных приспособлений, произвести несколько выстрелов, вызвав мышечные ощущения от действия указательного пальца на спусковом крючке пистолета, создав при этом визуальное представление правильного положения мушки в прорези целика.

При выполнении задания нельзя нарушать последовательность представляемых действий и думать о попадании в цель. Обязательное требование при выполнении задания — заставить себя сосредоточить внимание только на представлении выполняемых действий, абстрагируясь от всего окружающего.

После этого курсанты экспериментальной группы повторно выполняли упражнение стрельб с патроном. При выполнении они должны стремиться воспроизвести представляемые в процессе идеомоторной тренировки тактильные ощущения и визуальные представления. На протяжении нескольких занятий экспериментальная группа работала по составленному алгоритму.

Для определения результатов эксперимента было проведено контрольное тестирование, обе группы выполняли упражнение стрельб по следующим условиям: цель — грудная фигура; зона поражения — прямоугольник, обозначенный белой пунктирной линией; огневой рубеж — 10 м, количество патронов — 4 шт.; время на выполнение упражнения — не более 10 с; положение для стрельбы — стоя, оружие удерживается одной рукой. Результаты проведенного тестирования отражены на рисунке.



Результаты контрольного тестирования курсантов экспериментальной и контрольной групп

Результаты выполнения упражнения (определялись средние показатели по группе):

- экспериментальной группой: время выполнения упражнения – 9,7 с, количество попаданий в мишень — 3,2;
- контрольной группой: время выполнения упражнения — 10,2 с, количество попаданий в мишень — 2,6.

Из полученных результатов видно, что курсанты экспериментальной группы выполнили упражнение лучше курсантов контрольной группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование идеомоторной тренировки для исправления ошибок при стрельбе из пистолета положительно сказывается на понимании обучающимися ключевых моментов правильной техники выстрела и возможности самостоятельного контроля над недопущением таких ошибок в дальнейшем. Тренировка с использованием метода визуализации перед стрельбой способствуют приведению в оптимальное состояние основных функций и систем организма, что необходимо для успешного выполнения упражнения стрельб.

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что использование психологических методик подготовки не только находит достойное применение в спортивной практике, но также и может эффективно применяться при проведении занятий по дисциплине «Огневая подготовка» в образовательной организации системы МВД, позволяя тем самым повысить качество обучения и мотивацию обучающихся к совершенствованию своих навыков владения оружием.

Могилевский институт МВД

1. Белкин А. А. Идеомоторная тренировка в спорте. М. : Физкультура и спорт, 1983. 128 с. [Вернуться к статье](#)

2. Джон Кехо. Подсознание может всё. Минск : Поппури, 2013. 150 с. [Вернуться к статье](#)